グラビア
2010
JAPAN
週刊プレイボーイ 週刊ヤングジャンプ
本誌38号のエントリーから
読者投票で選ばれた4人を
巻頭グラビアで堂々初公開!
決着!
新時代を切り開く女神
グランプリ
竹富聖花
Taketomi Seika
Photographed by Kozuka Takayuki

グラビア新世代が、日本のアイドル界を変える。
ニューエイジ
グラビア界の秘密兵器
ミス週刊
プレイボーイ
とっきー
Tokky
予測不能の奔放ガール
読者特別賞
高橋かれん
Takahashi Karen
潜在能力無限∞大
ミス週刊
ヤングジャンプ
荻野可鈴
Ogino Karin

絶対的美少女、問答無用のMVP。
グランプリ
竹富聖花
age
15
1995年３月24日生まれ　愛知県出身
身長165㎝ B78 W59 H85　血液型＝B型
週プレCHECK
週プレ・ヤンジャンともに読者から圧倒的な支持を受けた聖花ちゃん。撮影時の凛とした表情も、スタッフの靴の中に松ぼっくりを仕掛けるいたずらっ子ぶりもステキです！

そのトキメキ乳、危険につき。
ミス週刊プレイボーイ
とっきー
age 18
1992年3月6日生まれ　東京都出身
身長160㎝ B85 W61 H88　血液型＝B型
週プレCHECK
週プレのnet部門・モバイル部門で抜群の票を集めたとっきーがミス週プレに。晩餐でマンゴージュースを飲みながら「沖縄名物・豆腐よう」をつまむ姿がたくましすぎました。

太陽のような笑顔をずっと見ていたい。
ミス週刊ヤングジャンプ
荻野可鈴
age 15
1995年10月12日生まれ
山梨県出身　身長151cm
B71 W54 H74　血液型＝A型
週プレCHECK
ヤンジャン読者からの絶大な人気を誇った可鈴ちゃん、堂々の選出です。撮影2日目、夜のバーベキューで作ってくれた「可鈴スペシャル」の野菜の味つけ、忘れません……。
次々とあふれ出す魅力。いつも君のペース。
読者特別賞
高橋かれん
age 18
1991年12月9日生まれ
東京都出身　身長166cm
B80 W59 H82　血液型＝O型
週プレCHECK
はがき、net、モバイルと、バランスよく票を集めたかれんちゃんが2010読者特別賞に輝きました。カメラの前でキス顔や変顔までバンバン見せる天真爛漫ぶりが魅力。

週プレモバイルでは南国・沖縄の海で撮影したメイキング映像＆蔵出しカットを大公開しています。また、４人の個人未公開カットをそれぞれ集めたプレミア間違いなしのケータイ写真集も配信中。右下のQRから行くか、P78で詳細をチェックしてください！

「ぼくらのグラビア日本代表」

週プレnetは彼女たちの初ロケに密着、まぶしすぎる未来のスター候補の素顔を激撮してきました。未公開カットはもちろん、ムービー、インタビューなどお宝コンテンツを４人まとめて公開します。アクセス方法はP78〜79で！

撮影／小塚毅之
スタイリング／福田春美
ヘア＆メイク／南野景子
岡田杏奈（MÉLANGE）

黄金のカルテット誕生とともに、アイドル新時代が幕を開ける。

Miyazaki Reika
Photographed by Kuriyama Shusaku
週プレ独占スクープ!!
パパラッチ!
正真正銘のセレブリティ。そんな宮崎麗香の初水着を、週プレが激撮に成功!

PAPARAZZI!
著名な政治家を父に持つ注目美女は、19歳でパリの社交界デビューを果たした

11月1日、都内某所にて、モデルでタレントの宮崎麗香さん(22)を発見。
上智大学に通う才女ながら、ルックス&スタイルは抜群の「才色兼備」な女のコ。
関係者の話によると「麗香が本物のセレブなのは知ってるけど、そんなこと
全然感じさせないくらいナチュラル。みんなに愛されている」。噂は本当だった。

宮崎麗香。会えば会うほど好きになる彼女。
PAPARAZZI!

ずっと追いかけたくなってしまう、このレンズ越しに見えるきみを。

PAPARAZZI!

宮崎麗香　○みやざき れいか

1988年2月3日生まれ　長野県出身
身長169㎝ B80 W58 H85
血液型＝AB型
○『ハッピーMusic』（日本テレビ系）にレギュラー出演中のほか、彼女が出演していた『おぎやはぎのそこそこスターゴルフ』DVDのVol. 7～9がローソンで好評発売中。11月から年末にかけて数々のバラエティ番組に出演予定の彼女。詳しい情報は公式HP【http://pearl-tokyo.jp/】と公式ブログ【http://ameblo.jp/reikamiyazaki/】にて随時チェック。断言します、宮崎麗香はキます！

撮影／栗山秀作
スタイリング／福田春美
ヘア＆メイク／佐々木篤［GLUECHU］

週プレモバイルでは今回のグラビアの蔵出し未公開カット＆紹介ムービーを大公開中なのです！今回の撮り下ろしグラビアの貴重なメイキングを見たい人、QRコードからアクセス！　利用方法は78ページでチェック！

谷 桃子● 世間じゃKYキャラやら芸人やら、あれこれいわれておりますが……。俺らが見たいタニモモ、グラビアチームの答えはこれしかない。

グラビア女道。

〜ブレるな！・タニモモ！〜

活版企画「タニモモ♥サミット」(P158)と連動！

写真 熊谷 貫

タニモモの魅力。それは、
ギャップだと思う。普段の天然キャラ、
バラエティ番組の爆裂キャラ、
そして、グラビアの
妖艶お色気むんむんキャラ。
演じているのではなく、
どれも“素”の彼女だ。

出演媒体の減少、他ジャンルからの
新規参入などグラビアアイドルが
受難の時代といわれている、今。
だからこそ、願いたい。
ブレずに突き進んでほしい。
グラビアの可能性の限界まで、
ギリギリのギリギリまで。

この色気と危うさ。やっぱり、決まり。
俺らが見たいタニモモはこうあるべきだ。

週プレモバイルのタニモモちゃんは、フェロモン200%増量！ ほかでは見られないイヤラシイ姿を、未公開カット＆メイキングムービーでお届け。アクセスは下のQRコードか、78ページを参照してください。

たに ももこ

1984年9月9日生まれ
茨城県出身
160cm B88 W58 H87
血液型＝A型
趣味＝サッカー観戦、映画鑑賞
○テレビ東京『ゴッドタン』（11月3日）、TBS『キングオブチェアー』（11月8日）に出演予定です。
また、テレビ東京『厳選いい宿ナビ』にレギュラー出演中。
タニモモ、テレビで絶好調！
最新情報は公式ブログ
【http://ameblo.jp/tanimomo/】

撮影／熊谷 貫
スタイリング／上野 珠
ヘア＆メイク／村上ユウ

甲斐まり恵
老若男女を問わず人気を博した〝お天気お姉さん〟は、『仮面ライダーオーズ』での熱演も光る女優へと劇的に変身中!! 11月期の週プレnet『甲斐まり恵スペシャル写真集』から先行最新撮り下ろしショットを一挙掲載！
11月期 週プレnet 連動！
女優、はじめました。
撮影 楫本雅司

こんなあなたの顔、見たことなかった。そのことがすごくうれしい。

会うたびに、美しい女優の顔になっていく。瞳の奥に、手にした自信を映して。
暖かな風に包まれて、心の扉が開いた瞬間。最高の笑顔は、ずっと変わらずに。

「お天気お姉さん」のあなたを、忘れてもいいですか？

週プレ
net
http://shupure-net.shueisha.co.jp
『女優、はじめました。』
国民的お天気キャスターから本格的に女優への道を歩み始めた甲斐まり恵さんの、最新撮り下ろしカット満載！ビキニ＆セクシーショットの数々に、貴重なメイキング＆オフムービーも収録。11月期の週プレnet「甲斐まり恵スペシャル写真集」を見逃すな！
今、最高にノっているまり恵さんを、もっと週プレnetで。
かい まりえ
1980年6月13日生まれ
熊本県出身　身長161cm
血液型＝A型
○『仮面ライダーオーズ／OOO』(テレビ朝日系　日曜8：00～)にレギュラー出演中のまり恵さん。MBSラジオ『ゴチャ・まぜっ！』(日曜23：30～)でも彼女のトークが聴けますよ。最新写真集『TURN』、最新DVD『Color』も大好評発売中です。詳しい情報は公式ブログ『こらどし日記』【http://ameblo.jp/k-marichan/】にて随時チェックしてください！
撮影／橋本雅司
スタイリング／上野 珠
ヘア＆メイク／植村タケヒサ
週プレモバイルでは、今回のグラビアの蔵出し未公開カット＆紹介ムービーを大公開中です！　今回の撮り下ろしグラビアの貴重なメイキングを見たい人、QRコードからアクセス！利用方法は78ページでチェック！

東大 日芸 明学 成蹊 横浜国立

週プレ厳選! 5大学総勢30人!!

撮影◎山形健司、村上庄吾、佐賀章広
取材・文◎菅沼慶、飯泉芳久
デザイン◎中山真志&海野智

ミスキャンパス2010 出場者全員名鑑!!

世間的に女子大生ブームは少し落ち着いてきたけど、10年前からミスキャンに密着し続けてきた週プレは決して流行なんかでブレたりはしないぜっ! 今年は週プレ注目の5大学をピックアップしてお届けだい!!

◎たなか あい
田中亜依 19歳
平成3年7月1日生まれ
兵庫県出身
172cm B型
教養学部／文科Ⅱ類／1年生
競技ダンス部、模擬国連所属
好きな科目▶英語、フランス語
バイト経験▶家庭教師
将来の目標▶途上国の開発に携わりたいです
彼氏▶いない
「夢に向かって熱く頑張っている人が好き！ 黙々と努力しているところを見ると……♥」

◎おおい かおり
大井 香 18歳
平成4年2月5日生まれ
東京都出身
165cm A型
教養学部／文科Ⅲ類／1年生
英語研究会所属
好きな科目▶英語、中国語
バイト経験▶個別指導の塾講師
将来の目標▶英語教師
彼氏▶いない
「受験生時代にミスコンの映像を見て、こんな東大生になりたいと憧れていたんです☆」

◎やまね ゆきこ
山根有紀子 21歳
平成元年9月27日生まれ
広島県出身
161cm A型
教養学部／文科Ⅲ類／2年生
英語劇、服飾系サークル、教育系学生団体所属
好きな科目▶国語、英語
バイト経験▶家庭教師
将来の目標▶舞台女優
彼氏▶いる
「舞台女優を目指しています！ お芝居を続けていくための足掛かりになればうれしい!!」

◎のむら みき
野村美紀 19歳
平成3年10月17日生まれ
愛知県出身
169cm AB型
教養学部／理科Ⅰ類／1年生
茶道部、テニスサークル所属
好きな科目▶英語、物理、言語
バイト経験▶アパレル関係
将来の目標▶国際的に活躍したいです（国際弁護士など）
彼氏▶いる
「人に見られるという意識を持つことで、立ち居振る舞いをキレイにできたらいいな♪」

「今、一番欲しいものは彼氏(笑)。周りが見えていて何事にも動じない人が好きです」

◎かのう まい
加納 舞 21歳
昭和63年11月6日生まれ
東京都出身 162cm B型
工学部／システム創成学科／3年生
テニス、ダンスサークル所属
好きな科目▶生物、システムエンジニアリング
バイト経験▶スタバ、塾講師、かてきょ
将来の目標▶証券会社就職。空中庭園のある家を建てる
彼氏▶いない

東大
東京大学
最高学府のイメージを覆す(?) 史上最強のビジュアルレベル!!

2010 学園祭DATA
『駒場祭(こまばさい)』
11月21日～23日
ミスキャン決勝
11月23日14時～
場所●駒場キャンパス
最寄り駅●京王井の頭線・駒場東大前駅

◎いちのへ まい
一戸 舞 21歳
昭和63年12月11日生まれ
青森県出身
167cm A型
経営学部／経営システム科学科／4年生
テニスサークル所属
好きな科目▶世界史、マーケティング論
バイト経験▶ウェイトレス
将来の目標▶自立した女性
彼氏▶いない

「免許を取って日本一周したい！　おいしいミルクティーを飲んでいるときが幸せ」

横浜国立大学
高樹千佳子、福田萌などお天気お姉さんを多数輩出！

2010 学園祭DATA
『常盤祭（ときわさい）』
11月5日～11月7日
ミスキャン決勝
11月6日 18時30分～
場所●常盤台キャンパス
最寄り駅●横浜市営地下鉄・三ツ沢上町駅
http://www.ynu-fes.com/

◎きもと みさき
木本美咲 18歳
平成3年11月4日
熊本県出身
157cm A型
教育人間科学部／学校教育課程／1年生
アカペラサークル所属
好きな科目▶国語、健康スポーツ演習
バイト経験▶スタジアムスタッフ
将来の目標▶家庭と仕事を両立できる女性
彼氏▶No

「気になっている人に頭をなでられたりすると、その瞬間恋に落ちちゃうかも♥」

◎かんの あい
菅野 愛 20歳
平成2年5月13日生まれ
北海道出身
163cm A型
教育人間科学部／マルチメディア文化学科／2年生
オーケストラサークル所属
好きな科目▶英語
バイト経験▶マック、食堂、学生寮、NHK
将来の目標▶アナウンサー
彼氏▶ノーコメント

「サークルでヴァイオリンを弾いたり、お家でまったりしているときが幸せです」

◎ひらはた ゆり
平畑有梨 20歳
平成2年4月15日生まれ
岐阜県出身
165.5cm A型
教育人間科学部／マルチメディア文化学科／2年生
オールラウンドサークル、テニスサークル所属
好きな科目▶数学
バイト経験▶宅配ピザのキッチン
将来の目標▶メディア系のお仕事
彼氏▶いる

「おいしいものを食べているときが一番幸せ。"ひとりラーメン"に挑戦したい！」

◎やまぐち まさみ
山口真聖 19歳
平成3年2月22日生まれ
熊本県出身
166cm A型
工学部／物質工学科／2年生
軽音楽サークル（ボーカル）所属
好きな科目▶物理、化学
バイト経験▶居酒屋
将来の目標▶タレント
彼氏▶いる

「歌も歌えるタレントになりたくて、そのきっかけとして出場しました！」

◎たやの まさよ
田谷野雅世 19歳
平成3年2月17日生まれ
東京都出身
148cm A型
工学部／電子情報工学科／1年生
所属サークルなし
好きな科目▶物理、数学
バイト経験▶予備校のチューター
将来の目標▶人に感動を与えられる人
彼氏▶いない

「何か行動を始めたいと思っていたときに募集があったので、出場を決めました！」

◎はたした ゆか
畑下由佳 19歳
平成3年10月17日生まれ
埼玉県出身
170cm O型
文学部／現代社会学科／1年生
フットサルサークル所属
好きな科目▶国語、ドイツ語
バイト経験▶塾講師
将来の目標▶健やかに暮らす。メディア関係
彼氏▶ノーコメント

「いつもはフザけているのに、イザとなったらしっかりしている人がカッコいいと思う」

2010 学園祭DATA
『欅祭（けやきさい）』
11月20日、21日
ミスキャン決勝
11月21日13時～
場所●吉祥寺キャンパス
最寄り駅●JR中央線ほか・吉祥寺駅

◎ふじもと なほ
藤本菜帆 20歳
平成元年11月3日生まれ　愛知県出身 161cm A型
法学部／政治学科／3年生　所属サークルなし
好きな科目▶数学
バイト経験▶某テレビ局、携帯電話のキャンギャル
将来の目標▶バリバリ働くキャリアウーマン
彼氏▶ノーコメント

「スポーツをしている人が好き！　スポーツで光る汗はステキだから大好き!!」

◎ふちがみ かな
渕上香奈 19歳
平成3年3月24日生まれ
福岡県出身
160cm B型
経済学部／経済経営学科／2年生
バドミントンサークル所属
好きな科目▶数学系
バイト経験▶デパートの和食店
将来の目標▶報道関係（キャスターみたいな）
彼氏▶いない

「器が大きくて、オトナで、ピンチなときに頼れる男性と恋に落ちてみたい♥」

◎じゃがわ まな
蛇川真菜 18歳
平成3年12月23日生まれ
東京都出身
156cm A型
文学部／現代社会学科／1年生
フットサルサークル、サッカーサークル（マネジャー）所属
好きな科目▶国語、フラ語
バイト経験▶居酒屋
将来の目標▶幸せなお金持ち
彼氏▶ノーコメント

「私は周りの人に恵まれていて、嫌いな人がひとりもいないのが自慢です♪」

◎しもまき なつき
下牧夏己 20歳
平成2年7月22日生まれ
東京都出身
163cm B型
法学部／政治学科／2年生
所属サークルなし
好きな科目▶地理、行政学
バイト経験▶カフェ
将来の目標▶お母さんになるコト
彼氏▶ノーコメント

「他人にも親切な人が好き。自分が体調が悪いときに電車で席を譲ってもらったら、恋に落ちちゃうかも♥」

成蹊大学
高島彩、安倍元総理、中井貴一、石田衣良……知名度は全国区じゃないが隠れた名門だ!!

◎まるやま ゆう
丸山 柚 20歳
平成2年8月22日生まれ
埼玉県出身
158cm B型
文学部／英米文学科／2年生
フットサルサークル所属
好きな科目▶英語
バイト経験▶塾講師
将来の目標▶ファッション業界
彼氏▶いない

「何事にも積極的で常に笑顔でいられる自信があります。応援お願いします！」

日本大学芸術学部

三谷幸喜、爆笑問題、クドカン、富野由悠季……
突出したクリエイターを輩出する〝個性の名門〟

日芸

きくち みゆき
菊池美遊 21歳

平成元年5月15日生まれ
東京都出身
168cm A型
芸術学部／映画学科／3年生
野球部、ダンスサークル、
新入生歓迎行事実行委員会所属
好きな科目▶古文、日本史
バイト経験▶神宮球場の売り子、
コンビニ
将来の目標▶女優さん
彼氏▶いない

「今はiPhoneが彼氏です(笑)。バイクが欲しい！ 屋久島に行きたいっ!!」

でぐちもとみ
出口元美 21歳

平成元年2月23日生まれ
東京都出身
162cm AB型

「店員さんにちゃんとありがとうを言える人や、何かひとつ強い分野を持つ人が好き」

芸術学部／写真学科／4年生
ラーメンサークル所属
好きな科目▶美術、国語
バイト経験▶コンビニ店員、
web製作、ウェイトレスetc
将来の目標▶人を楽しませたり
喜ばせたりすること!!
彼氏▶いる

とみた なおこ
冨田奈央子 21歳

平成元年6月10日生まれ
広島県出身
159cm A型
芸術学部／放送学科／3年生
野球部所属
好きな科目▶古文、アナウンス実習
バイト経験▶ドトールコーヒー
将来の目標▶広島に
恩返しできる有名人
彼氏▶いない

「このユニフォーム、広島カープの栗原選手の奥さんがデコってくれたんです！」

ひぐち ろーらありす あづさ
樋口ローラアリス梓 24歳

「エサのいらない猫を飼っています。彫刻ってとっても面白いよ。よろしくです」

昭和61年10月26日
アメリカ・ヒューストン出身
156.5cm O型
芸術学部／
大学院芸術学研究科
造形芸術専攻／2年生
所属サークルなし
好きな科目▶体育、美術、彫刻
バイト経験▶ミスド、団子屋さん、
本屋さん、薬局
将来の目標▶美術教師（小学校）
彼氏▶いない

しらい ゆかり
白井ゆかり 19歳

平成3年6月25日生まれ
埼玉県出身
153cm B型
芸術学部／写真学科／1年生
ダンス、映像制作サークル所属
好きな科目▶体育
バイト経験▶アパレル（ZARA）、マック
将来の目標▶芸能関係
彼氏▶いない

「塚本高史に似ています(笑)。いろんな人生を経験できるから、女優になりたい！」

くぼた きえ
窪田希枝 19歳

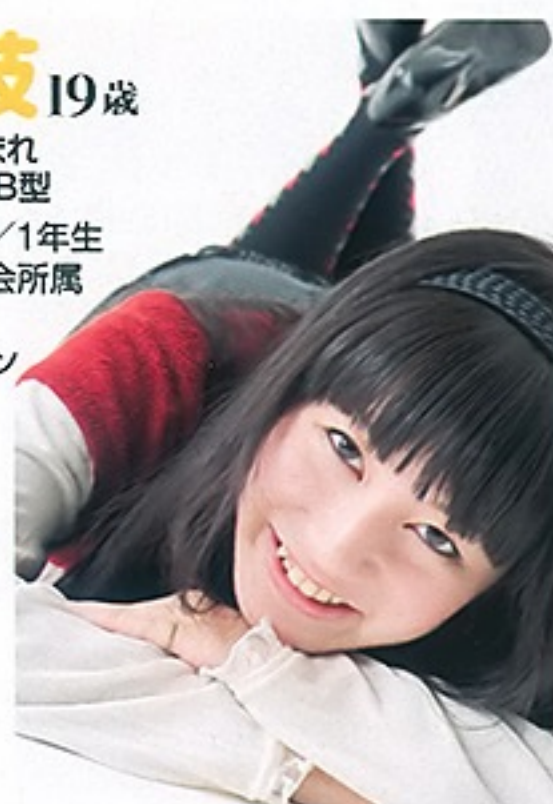
平成3年10月17日生まれ
東京都出身 157cm B型
芸術学部／文芸学科／1年生
芸術祭本部実行委員会所属
好きな科目▶国語
バイト経験▶ジョナサン
将来の目標▶小説家
彼氏▶いる

「ミステリー作家になりたい。雑誌編集のお仕事もやりたい」

たなか まよ
田中麻代 21歳

平成元年8月30日生まれ
東京都出身
160cm O型
芸術学部／
映画学科／3年生
ダンスサークル所属
好きな科目▶
国語、演技
バイト経験▶販売
将来の目標▶女優!
彼氏▶ノーコメント

「私のことを見るために映画館に足を運んでもらえるような存在感のある女優になりたい」

「美意識を変えるために出場しました。萌え系ではないコスプレに挑戦したい」

たき ふみえ
滝 文絵 21歳

平成元年10月3日生まれ
埼玉県出身
170cm O型
芸術学部／放送学科／3年生
新入生歓迎行事実行委員会所属
好きな科目▶政治経済、テレビ制作
バイト経験▶ドトールコーヒー、
NHKホール場内アナウンス
将来の目標▶アナウンサー、
アニメ関係の仕事
彼氏▶いない

2010 学園祭DATA

『日本大学芸術学部芸術祭』
11月1日〜3日
ミスキャン決勝
11月3日16時〜
場所●江古田キャンパス
最寄り駅●西武池袋線・江古田駅

明治学院大学

ピュアな癒し系娘が育つ〝のんびり系〟お嬢さま校

なかむら きよさ
中村圭沙 22歳
昭和63年8月17日生まれ
神奈川県出身
158cm O型
文学部／英文学科／3年生
サッカーサークル所属
好きな科目▶日本史、英語
バイト経験▶法律事務所の受付、ゴルフバーのキャディ
将来の目標▶法律事務所の秘書業務をこなしたいです
彼氏▶いない
「こんなステキな雑誌に出させてもらうなんてうれしいです。後悔のないよう頑張ります」

あつみ ゆか
渥美由佳 20歳
平成2年9月19日生まれ
東京都出身
166cm O型
文学部／英文学科／2年生
所属サークルなし
好きな科目▶英語、Writing
バイト経験▶本屋さん
将来の目標▶考え中です
彼氏▶いない
「寝てるときとテレビを見てるときが一番シアワセ～♪大きいテレビが欲しい！」

おき れいな
沖 玲奈 20歳
平成2年5月3日生まれ
東京都出身
159cm A型
法学部／消費情報環境法学科／2年生
テニスサークル所属
好きな科目▶現代文
バイト経験▶ヘアサロンモデル
将来の目標▶広報関係のお仕事
彼氏▶いない
「クールな雰囲気なのに周囲に温かくできる男の人をいいなって感じます♥」

2010 学園祭DATA
『白金祭（しろかねさい）』
11月1日～3日
ミスキャン決勝
11月3日16時～
場所●白金キャンパス
最寄り駅●東京メトロ・白金高輪駅

明学

かわい ちさき
川合千咲 20歳
平成2年1月5日生まれ
大阪府出身
162cm A型
経済学部／国際経営学科／3年生
所属サークルなし
好きな科目▶体育、情報処理
バイト経験▶飲食店
将来の目標▶メディア関係
彼氏▶いない
「残り少ない大学生活に思い出を残したくて参加しました。私はよく笑います!!」

おかむらかすみ
岡村花澄 20歳
平成2年4月6日生まれ
神奈川県出身
169cm A型
文学部／英文学科／2年生
インカレ、バスケサークル所属
好きな科目▶政治経済、英語
バイト経験▶家庭教師
将来の目標▶秘書
彼氏▶いない
「ミスコンまでにもっともっと頑張って、女磨きするので応援をお願いします！」

料理研究家

森崎友紀 厳選レシピ3品

今夜のおかずにはい、どうぞ♥

11月5日発売予定のレシピ付き写真集『for Men』から、男が元気になる極うまレシピを先行公開!!

撮影／熊谷 貫
スタイリスト／和田千星　ヘア&メイク／村上知久
取材・文／村上隆保　デザイン／pmf co.,ltd.

しょうゆバター・ステーキ丼

材料

- 牛ステーキ肉……1枚(250g)
- 長ネギ(白い部分)……1/2本
- ニンニクのすりおろし……小さじ1
- しょうゆ、バター……各大さじ2
- ゴマ油……大さじ1
- 塩、黒コショウ……適宜
- ご飯……どんぶり2杯分
- ユズコショウ、万能ネギの小口切り……適宜

作り方

❶フライパンを熱してゴマ油をひき、ぶつ切りしたネギを入れて塩、黒コショウをふり、焦げ目がつくまで炒め、温かいご飯を盛った丼にのせる。
❷①のフライパンにバターを足して強火で牛ステーキ肉を両面焼き、レアの状態に仕上げる。焼けたら取り出して、食べやすい大きさに切り①の丼に盛りつける。
❸②のフライパンに、しょうゆとニンニクを入れて沸騰させる。
❹②の丼に③をかけ、黒コショウ、万能ネギの小口切り、ユズコショウをトッピングする。

ナスと豆腐の揚げ出し

材料

ナス……2本
木綿豆腐……1/2丁
片栗粉……大さじ2
リーフレタス……適量
かつお節……適量
麺つゆ……大さじ5

作り方

❶ナスは縦半分に切り、切り目を入れながら食べやすい大きさに切る。
❷豆腐はラップをせずに2分間電子レンジで温め水気をきり、キッチンペーパーでふいてから食べやすい大きさに切る。
❸ナスと豆腐の表面に片栗粉をまぶし、中温の油でカラッと揚げる。
❹油をよくきって、ちぎったレーフレタスを添えて盛り付ける。上から麺つゆをかけ、かつお節をのせる。

キャベツと塩辛のパスタ

材料

パスタ……180g
キャベツ……3枚
イカの塩辛……大さじ2
オリーブ油……大さじ1
パスタのゆで汁……100㎖
塩、黒コショウ……適宜
ドライパセリ……適宜

作り方

❶キャベツは5㎝角に切る。たっぷりのお湯に対して1%の塩を加え、沸騰したらパスタをゆでる。
❷フライパンにオリーブ油をひいて熱し、イカの塩辛と①のキャベツを炒める。キャベツがしんなりしたらパスタのゆで汁を加えてひと煮立ちさせ、パスタを入れ混ぜる。塩、黒コショウで味を調える。
❸お皿に盛り、ドライパセリをトッピングする。

皆さん、毎日楽しくお食事していますか？　今回紹介する3品は、私のとっておきのおすすめメニューです。ひとりで暮らしている男性が、仕事や勉強で疲れて帰ってきたときでも、家で簡単に作れるものを選びました。

まずは「しょうゆバター・ステーキ丼」。牛肉はビタミンB群を豊富に含んでいるので、疲れをとってくれるんです。それに、ただステーキを塩、コショウで焼いただけでなく、しょうゆで和風にし、ユズコショウを使うことでちょっと高級感を出しました。

そして、「キャベツと塩辛のパスタ」。キャベツは胃に効きます。飲み疲れた体に優しい食べ物なんです。そこに、冷蔵庫に残りがちなイカの塩辛を加えました。イカは高たんぱくで低カロリーな食品です。塩辛だと味もついていますし、これだと簡単に作れます。

最後は「ナスと豆腐の揚げ出し」。お豆腐でたんぱく質がとれますし、これにナスを加えることで、お肉などの主菜を食べなくても栄養のバランスがよくなるんです。

外食が多く、栄養が偏りがちな方は、たとえ一品でもいいので、このレシピを見ながら料理を作ってみてください。私の考えたこの食事で日頃の疲れをとって、明日からまた頑張ってほしいのです。

そして、そうした気持ちもあって、このたび森崎友紀のレシピ付き写真集『for Men』を出すことになりました。男性の方に向けたこの本、ぜひ、お手にとって見てください。

見てビンビン！食べてビンビン!!
奇跡の美人料理研究家だから実現した、
男の二大欲求を詰め込んだ究極の一冊が完成！
『for Men』
今夜のおかず編
疲れた男を癒(いや)して元気に。
誰でも作れる、簡単、
お手軽な森崎レシピ20品。
ひとり暮らしの男性にも簡単に作れ、しかも栄養バランスが考えられている料理レシピ20品を掲載。また、森崎先生が料理をしていたり、食べていたりする写真も満載で、見ているだけでも恋人気分に浸れるぞ！
もりさき ゆき
1979年12月29日生まれ
大阪府出身　血液型＝A型
職業＝料理研究家・管理栄養士
○現在、テレビ朝日系『お願い！ランキングGOLD』に出演中。
また、がっつり食べても太らないメニューが満載のレシピ本『太らない夜食』が好評発売中です。
森崎先生の最新情報は公式ブログ【http://blog.unitymagenta.com/】をチェックしてください。

森崎先生、もうお腹いっぱいです!!!
レシピ付き写真集『for Men』11月5日に発売予定!
『for Men』
水着フルコース編
料理研究家のガチンコ水着は
アイドルを超えた!?
大胆露出にも挑戦ですよ!
これが正真正銘、最後の水着グラビア撮り下ろしになるメモリアル写真集。ロケの舞台は台湾・台北。美食の街を舞台に水着以上の大胆露出にもチャレンジです。初めてのシャワーシーンも必見!
森崎友紀
レシピ付き写真集
『for Men』(集英社刊)
撮影／熊谷 貫　B５判・112ページ・オールカラー
定価2,100円
11月５日(金)に発売予定
発売を記念して、森崎先生初となるイベントを開催!
日時:11月7日(日)14:00〜
場所:リブロ渋谷店
＊詳しくはリブロ渋谷店HP【http://www.libro.jp/】をご覧ください。整理券の枚数には限りがあり、整理券の配布が終了している場合もございますので、ご了承ください。

女優・伊達あい、

Date Ai

撮影 渡辺達生

Photographed by Watanabe Tatsuo

週プレ初出し
究極
セクシー!!

人気Gカップグラドルより
演技派女優へ転身を遂げた、
女優・伊達あいが、
大台を前に限界露出に挑む！

ハダカ以上の本気です。

「女優」の道に命をかけて、
彼女が挑んだこの作品。
30歳目前の女盛り。
オトナのいいオンナに
おぼれてみようか……。

最新 DVD『Splash』
(竹書房　11月19日発売予定)より

だて あい
1981年 1月16日生まれ
身長165cm B92 W58 H83
栃木県出身 血液型＝O型
○映画『ヤンキー烈風隊ZERO』の公開も
予定されているあいさん。
10月より配信中の『あい love Golf』
【http://www.4stance.com/】も大好評！
そのほか詳しい最新情報はブログ
【http://ameblo.jp/ai-date/】でチェック！

撮影／渡辺達生
デザイン／ pmf co.,ltd.

藤井レイナ
撮影 旭日
new-road
FujiiReina
Photographed by Asahi

グラビアからAVへ……

AVリリース記録を作った人気者も

10月16日発売のAVで「充電」に突入！

これからは「海外留学」も「タレント」も……

やりたいこと、まだまだいっぱい！

ふじい　れいな
1989年８月28日生まれ　神奈川県出身
身長164cm B88 W59 H86　血液型＝O型
趣味＝ダンス、買い物。特技＝柔軟
好きな食べ物＝甘いもの＆辛いもの
嫌いな食べ物＝納豆、梅、しそ
性格＝人見知りだけど、明るい
○AVはしばらくお休みだけど、多方面で
活躍するレイナちゃんに期待！
ヘア&メイク／我妻政美
スタイリング／小柳リカ
デザイン／ pmf co.,ltd

画面からあふれる、"おっぱい"いっぱい!!

ケータイの画面から、あふれんばかりの巨乳美女が続々登場！ 期待に胸ふくらませながら、クリック・クリック!!

大人気！

仲村みうのグラドルチェック!!

グラビア大好きの元グラドル・みうちゃんが、新人グラビアアイドルを体の隅々までチェック！ ここから、未来のスターが生まれる！

1990年7月5日生まれ 埼玉県出身 身長167cm B96W62H93 血液型＝AB型 現役音大生グラドルとして話題の彼女の1st DVD『ピュアスマイル』大人気発売中！

撮影／井ノ元浩二

第14回は
鈴木ふみ奈
ちゃんだ!!

仲村みう談●

このおっぱいには、"大番長"と名付けたい!!

SWEET ROOM

アイドルとデート！

アイドルとの「お家デート」の夢が実現する大人気コーナー！ 街でデートした後、部屋に来た彼女が目の前で着替え始めて……！

©SweetRoomProject

1989年1月23日生まれ 千葉県出身 身長153cm B86W58 H88 最新情報はブログ『年中無休！Saya World』にて！

未確認生物大百科

UMAなう

UMA研究者・天野ミチヒロ氏と、UMAイラストの達人・海老原優氏による奇跡のコラボ企画！「ネッシー」や「イエティ」など、超有名UMAの最新情報がここに！

あふれる好奇心

ここにしかない面白さ、いっぱい!! 今すぐアクセス！

http://m-wpb.shueisha.co.jp/

週プレの蔵出しグラビアも満載！ 11月は小林涼子ちゃんの特別待ち受けカレンダーを配信中！ 月額294円で見放題の超お得サイトだ！

ここでしか見られない AKBのケータイ写真集 新作が続々入荷中！

いま噂のあのコから
人気メンバーまで
見たいものが必ずある！

http://mwpb-book.shueisha.co.jp/

こちらのURLを入力するか、QRコードにケータイをかざして、アクセスを！

人気アイドルから旬の女優まで！ 週プレのグラビアがケータイ写真集になった！ 本誌秘蔵のお宝画像も収録！ たっぷり1ファイル315円から絶賛配信中！

内田眞由美

『Dynamite!』 撮影／Takeo Dec.

『じゃんけん大会』優勝の新ヒロイン"うっちー"の週プレ初水着！ 衝撃の美ボディが炸裂だ！

前田敦子

ドラマ「Q10」も絶好調！ エース・あっちゃんの最新作登場。超絶カワイイ笑顔をどうぞ 撮影／渡辺達生

『So Cute♥』

北原里英

AKBが誇る清純系美少女が魅せるオトナ水着。好奇心で輝く瞳が最高にキュートです！ 撮影／Takeo Dec.

『キタリエ はじめました』

11月はWEEKLY甲斐まり恵

撮影 橋本雅司

週プレ net

http://shupure-net.shueisha.co.jp

週プレnet

本誌では掲載しきれなかった豪華お宝写真&未公開写真、週プレnetでしか見られない素顔のアイドルムービーを有料配信中。

甲斐まり恵
スペシャル写真集
『女優、はじめました。』

国民的お天気キャスターから本格的に女優への道を歩み始めた甲斐まり恵さんの、最新撮り下ろしカット満載！ ビキニ&セクシーショットの数々に、貴重なメイキング&オフムービーも収録。11月を見逃すな！

http://shupure-net.shueisha.co.jp/

スペシャル写真集
『マリ?・エリ?・どっち?』

撮影 今村敏彦

現役の派遣ナースでありながら、歌手・タレントとして売り出し中の美人双子が、ついに週プレnetDXに登場！ 大興奮間違いなし!!

週プレnet Deluxeにて独占配信中

週プレ net Deluxe

スペシャル写真集
『おいしすぎる関係。』

撮影 熊谷貫

衝撃の映像再び！ レシピ付き写真集『for Men』発売を前に、エロおいしい森崎先生のカラダをじっくり、ほっこり味わっておくのだ!!

週プレnet Classicsになって再登場

本物の映画女優つぐみが擬似なしガチ本番!!

第9回日●映画プロフェッショナル大賞新人奨励賞

第21回ヨ●ハマ映画祭最優秀新人賞

第14回高●映画祭最優秀新人賞

女優 つぐみ

actress tsugumi

12月1日発売!!

TEK-031　60min.　¥3,980